

星野源 悪人、明かす 逃げ恥過去 超ビビリ症 25歳の童貞、苦痛

羽生結弦 決めた! 5つの進化
松山裕鬼気の食卓で26割激太り

草剪剛 前向きに行きたいと思います

女性自身

12月13日号
定価400円 光文社

女性自身

滝沢秀明 追憶告白
嵐とプロレスのJ時代

2016紅白裏SCOOP

SMAF

紅白 出演枠は15分

宇多田 初出母超え決意★和田アキ子 涙させた視聴者調査
田聖子 義父 3回忌であい後妻の屈辱

30年間体形キープの石野真子 私の美LIFE

高脚ドライバーの事故多発 ガンコな老親への免許返納説得法

年末ジャンボ 当たれば14億円夢の買い方 大人が泣ける映画です!! この世界の片隅に 監督&のんが語る愛の秘話

第一福島原発で、暴発の危機が! 福島沖の余震に元東電社員が警鐘

シリーズ人間 ニューハーフ弁護士、男社会と闘う。

名医が考案、保存版マニュアル 認知症を防ぐ101分 脳神経メンテナンス

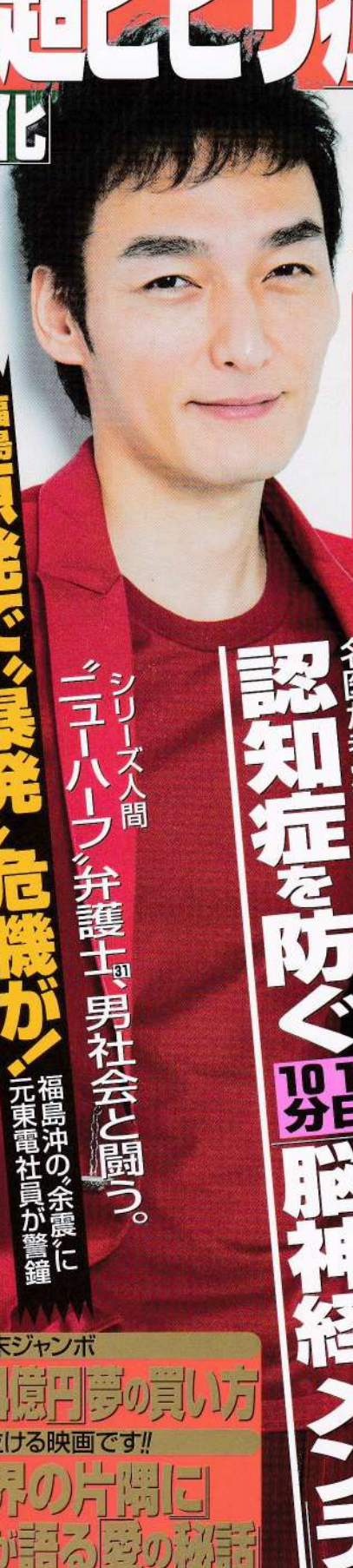
ポイント好きは貯められません

お金が逃げるNG習慣10

目からウロコ 井戸端ネタ 大腸がんもみかんで予防
洗濯王子 緊急 表示覚え方

鑑定結果はNo.2タイプ 小池知事の手相公開 ソウにコウモリ...探して聖地 有名神社の隠れ聖地 冬こそ美味しいレシピ ロシア式つくおき

東京 ディズニーリゾート BEST撮影ポイント35か所



日本人は欧米人と比較すると、顔の表情筋を3分の1しか使っていない……。でも、表情筋を思いきり動かすことが、神経を若返らせ、認知症予防になるんです！ 恥ずかしがらず、レッツ変顔！

「体の痛みや不調、物忘れなどは、じつは神経の老化が原因なんです」
そう話すのは、脳神経外科の工藤千秋先生。工藤先生は、都内にある「くどうちあ

き脳神経外科クリニック」院長で、これまで39万人を診てきた名医として知られている。「神経は、脳からの指令を全身に、また全身で得た情報を脳に伝える働きがあります。

24時間顔で脳がら歳若返る！

39万人を治療!!
脳神経外科の名医が考案

変顔体操で
若返ろう♪

1日
10分

認知症を防ぐ

脳神経メンテ マニュアル

保存版

脳から体に「動けー！」と指令が出て、神経が老化している、体はスムーズには動きません。神経が「つまった」状態になってしまい、指

令がうまく届かないからです。全身から得た情報も、脳まできちんと届かないので、物忘れや記憶力低下が進む。そして、認知症になってしまいうん

です」
工藤先生は、老化した神経を若返らせることが、健康につながる指摘。認知症予防をはじめ、体の不調を改善するための「神経クリニング」というメンテナンス法をクリニックで実践している。

これをおこなったことで、「血圧が正常値に戻った」「冷えが取れた」と、体調が改善したという人が続出！
なかでも、工藤先生が「1日10分でできる」と太鼓判を押す脳神経メンテ法が「変顔体操」だ。

「体の中でも、顔には、感覚神経が集中しています。変顔になるくらい顔を、もむ、動かす、ほぐす……」
そうすることで神経を刺激していくと、神経が若返っていくんです。また、脳内の酸素量が2.3倍に増え、脳も活性化します。認知症予防にも最適です！」

神経のつまりは万病のもと…

脳神経メンテを続けると
こんないいことが！

- 血圧が正常値に戻る
- 体脂肪が減る
- 近くが見えるようになる
- 膝が曲がる
- 腰から痛みが消える
- 冷えが取れる
- 尿が減る、便が出る
- 夜中に目が覚めない
- しびれが取れる

……ほか

思いっきり顔をいじくるん！

神経を刺激する「変顔」体操

【顔つまみ】

「変顔体操」基本中の基本!

30秒×3セット



①爪を立てないように注意しながら、中指を小鼻の横に当てる。人さし指は頬骨の上に。

②薬指は鼻と上唇の間、小指は下唇の下、親指は頬の下のほうに当てて、爪を立てないように、顔全体を5回引っ張るようにつまむ。

③中指を使って小鼻の横を軽く2〜3回押す。②と③の「頬をつまんで、中指で押す」の動きをゆっくりと繰り返す。

工藤先生の

ワンポイントアドバイス!

意識を中指に集中させましょう! 中指を起点に位置がずれないように! 大きく、幅広く動かせば動かすほど、顔の神経を刺激することができます。中指で小鼻の横を押すときは、気持ちいい程度の力にとどめましょう!

【顔まわし】

小顔効果も期待できる!

30秒×1セット



①人さし指・中指・薬指を頬骨の下に当てる。

②3本の指でクルクルと「の」の字を書くように顔全体をまわすように動かしてほぐす。

③②と同じように、こめかみの横、目じりの横の骨の上、口元もクルクルと「の」の字を。

工藤先生の

ワンポイントアドバイス!

リンパをマッサージするのと同じように、少し強めにまわします。頬だけでなく、口の周りやおでこもしっかりと刺激! 両目は強い力で押すと副交感神経を圧迫するので、押さないこと。自然とリンパ液も流れ小顔効果にも。

「30以上の神経が集中している顔を動かすことで、神経が若返ります」(工藤先生)。表情筋を意識して、オーバーにやるのが最大のコツ。まずはつまむ・まわすの基本から。

【つまみまわし】 30秒×1セット

左右の手の異なる動きが脳への刺激に効果大!



①右手では「顔つまみ」法を。左手では「顔まわし」法を同時に30秒おこなう。

②次は左右の手で逆の動きを。左手で「顔まわし」、右手で「顔つまみ」を同じく30秒。

工藤先生の
**ワンポイント
アドバイス!**

基本の「顔つまみ」と「顔まわし」を組み合わせた上級編! なるべく左右の手で異なる動きをするようにがんばることも。うまくできなくてもOK。そのチャレンジも脳と神経を活性化させます。

むにっ!!

【おかめ】 3秒×3セット

表情筋に力を!

工藤先生の
**ワンポイント
アドバイス!**

欧米人に比べて日本人は顔の表情が乏しいといわれがち。表情筋を使わないでいると、神経がさびつく原因になるので、限界まで顔を膨らませましょう。



両頬に空気をいっぱい入れ、頬を思い切り膨らませて3秒キープしてから、ゆっくりと息を吐き出していく。

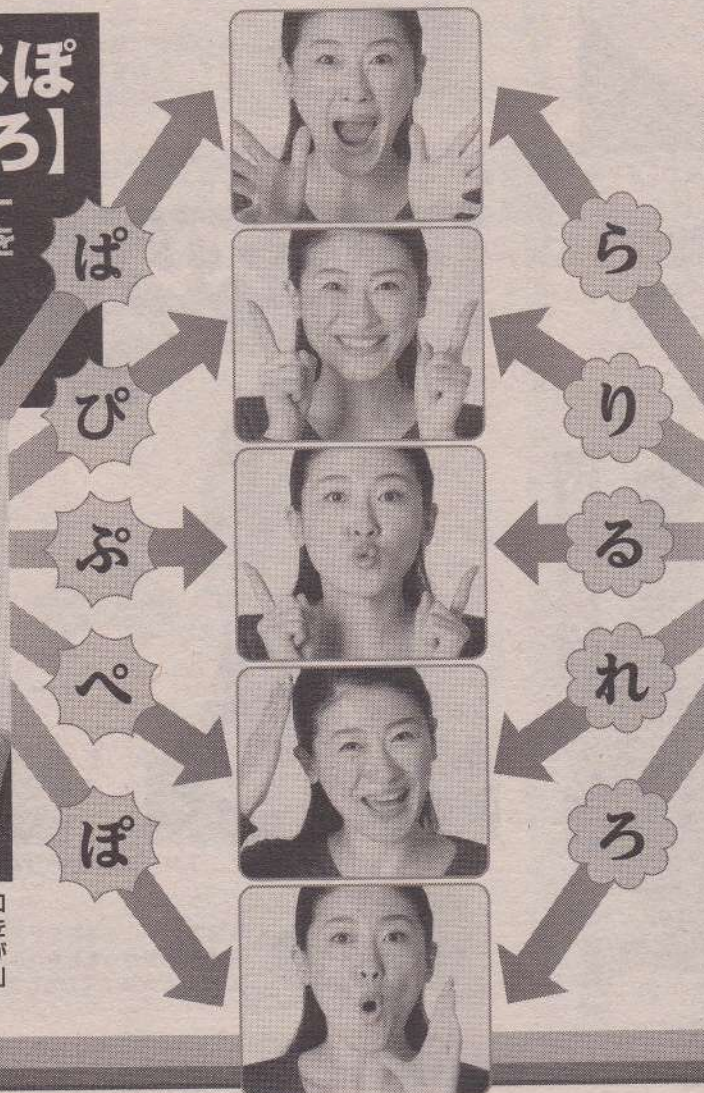
**【ぱびふべぽ
らりるれろ】**

唇と舌の神経クリーニング! 大きく声を出すとなおよし!

3セットずつ



①発声練習をする気持ちで口を大きく開けて、上唇と下唇をつける。その動きを意識しながら、ゆっくりと「ぱ・び・ふ・べ・ぽ」と、強く発声する。



工藤先生の
**ワンポイント
アドバイス!**

家事をしている時や、お風呂の時など、人目が気にならないときにやりましょう(笑)。大きめに発音することで神経を若返らせていきます。一つ一つの音に手をつけて、お芝居のようにやってみましょう。



②舌の動きを1回ずつ意識して「ら・り・る・れ・ろ」と声を出す。これを3回繰り返す。

【アイーン】

本家を超える勢いで!

3秒×3セット



アイーンッ!!

下あごを前に突き出し思いっきり「アイーン!」しっかりと目を上に向けよう。

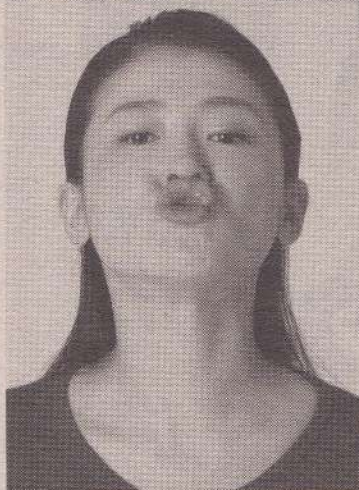
工藤先生のワンポイントアドバイス!

「あごズレ」と同じように、目の動きがとても大切です。本家より勢いよく「アイーン!」をしてみましょう。

【ひよつとこ】

口の動きを常に意識!

2セット



①唇を思い切りとがらせて、前に突き出し、3秒ガマン。



②力を抜いて、唇を思い切り横に引いて笑顔をつかって、3秒キープ。

工藤先生のワンポイントアドバイス!

唇の筋肉が鍛えられ、神経が刺激されるのを実感できるはず。①の変顔をするときには、姿勢はそのままキープして、あごはできるだけ前に突き出しましょう。

【あごズレ】

5往復×2セット

関節を動かすことも神経の刺激に



大きく口を「あ」の字に開いて、下あごを思い切り左右に動かす。

工藤先生のワンポイントアドバイス!

視線を上下にすることでさらに神経に刺激を与えます。家族の前でやってみたりなどして、楽しみながらやること! 笑うことも大事ですからね♪

動きをつける
さらに
good!!

「ひよつとこ」のポーズ

1日
10分

認知症を防ぐ
脳神経マシテ
マニュアル

姿勢を正すことで、さらに若い体になろう

「全身」神経トレーニング

「背骨を伸ばしたり、体をひねったりすることで、背骨の神経のつまりが解消され、姿勢もよくなります」(工藤先生)。1回やっただけでも肩や背中が楽になる、超簡単体操!

20秒×3セット

【あご引き・胸出し】

「頭を背骨の上に置く」ことをイメージ!

①壁を背にしてまっすぐに立ったまま、かかと、お尻、背中、後頭部の4点を壁につける。すると自然とあごを引いた正しい姿勢に。(座ってやるときは、お尻と背中を壁や背もたれにくっつける)



②胸を前に出すように背中と肩を壁にくっつけ、胸を前に出して20秒数える。呼吸は自然にするように。これを3回繰り返す。



工藤先生のワンポイントアドバイス!

壁にくっつけるのは、かかと、お尻、背中、後頭部と下から順につけるのがコツです。もし頭がつかない人は猫背が進んでいるので、壁に頭をつける練習から始めましょう。

20秒×3セット

【手足ぶらぶら】

ぶらぶらするだけの超簡単神経体操!



姿勢を正しくして立ち、肘を軽く曲げて胸の高さに持っていき、手首の力を抜いてぶらぶらさせる。次に片足を地面から15~20cmほど持ち上げて伸ばす。このとき膝は軽く曲げて完全に伸ばしきらないように。

工藤先生のワンポイントアドバイス!

手足の力を抜くことがコツ。信号や電車を待っているときなど、ちょっとした時間でやるのもおすすめです。力任せに振り回すと筋肉や腱を痛めるので要注意です。

①~③を3セット

【ひねり体操】

背骨の緊張もほぐれ、神経のつまりも解消!

①足を肩幅に開き、あごを引いて胸を出した姿勢で立つ。胸の高さで、手のひらを内側に向けて両手を組む。



②下半身はそのまま、上半身だけを右側に限界までひねり、そこで3秒キープしてから、上半身をゆっくり正面に戻す。



③②と同じように上半身を今度は左側にひねり、3秒キープして正面に戻します。②と③を3回ずつおこないます。

工藤先生のワンポイントアドバイス!

背骨の歪みを正し、神経のつまりを防ぎます。椅子に座ってでもできます。背骨がバキバキなっても、骨が正しい位置に戻るときの音なので心配いりません。

3秒×3セット

【丸まり体操】

足や腰の痛みにも悩む人も無理せずできる



①椅子に座り、背中をまっすぐに伸ばして深く息を吸う。

グウーッ

②ゆっくりと息を吐きながら、膝を抱えるようにして背中をできるだけ丸める。息を吐き切ったら3秒数えて、①に戻る。

工藤先生のワンポイントアドバイス!

背もたれにはなるべく背中をつけず、ヒンと背筋を伸ばしましょう。背中伸ばしと丸めて、ずれた骨が本来の位置に戻り、神経のつまりが解消されます。

「変顔体操」考案者 工藤千秋先生インタビュー

暗い色の服を着続けたら
神経老化のサインです!

「変顔体操」による脳神経メ
ンテナンス法を監修した工藤
千秋先生の病院には、脳疾患
以外にも、さまざまな不調を
訴える患者が訪れる。

「脳神経外科を専門としてい
る私ですが、最近では認知症
の治療を重点的におこなうよ
うになりました。

認知症の患者と話し、治
療の研究を重ねていくなかで、
神経を刺激する『変顔体操』
などのメンテナンス法を考案
したんです」

先生の診察室の天井には、
天使が空を飛ぶ絵が大きく飾

られている。院長の机、本棚
……いたるところに天使の置
物が！ さらに、患者を迎え
るソファの後ろには、色鮮や
かな花が飾られている。

「40〜50代の女性は、高齢の
親の介護や、自身の更年期障
害の症状など、疲れをためや
すい。生活に疲弊して、何に
も感動しない……そういうた
女性を患者さんとしてこの部
屋に迎えても、天使や花にも
気づかないんです。「上を向
いて深呼吸してごらん」って
言っても、視界には入ってい
るはずなんです、とくに反

応がなく……。
無感動な毎日が続くと、神
経は老化していくいっぽう。
認知症になってしまいう可能性
が上がります」

「笑うことも神経の刺
激になっていきます!」

送電線にもビニールのカバ
ーが巻かれているように、体
全体へ脳からの指令を送る神
経にも、ミエリン（髄鞘）と
呼ばれる脂肪膜のカバーが巻
かれていると、工藤先生は説
明する。

「これまで認知症の原因は、
脳に『アミロイドβ』といわ
れるタンパク質のゴミがたま
ることだといわれてきました。
しかし、最近の研究では、神
経をカバーしているミエリン
がポロボロに損傷することが
原因で、指令と情報の通り道
である神経がつまり、認知機
能が低下するという説が有力
になってきています」

認知症になると、「耳が遠
くなった」「目が見えづらい」、
そして「味や匂いがわからな

くなった」などの周辺症状が
表れる。工藤先生は、神経に
つまりがうまれ、知覚した情
報が脳へ届けられないことが
原因だと語る。

認知症患者にある「徘徊」
などの行動も、神経の老化が
原因だという。
「足の筋肉の痛みや疲れなど
の情報が脳に伝わらず、疲れ
を認識できないことから、い
つまでも歩き回ってしまっ
りするんです」

工藤先生は、日常生活のな
かで表れる、神経老化のサイ
ンがあると言っている。
「暗い色の服を着続けている、
音のない暮らしをしている、
おいしい食事への食欲を失っ
ている……これらが当てはま
る人は、神経が老化してしま
っている可能性があります。」

色や音などを感じる「五感」
を使わないことは、神経に刺
激を与えていないということ。
老化はどんどん進行します」
たまには派手な色の服を着
たり、おいしいものを食べた
りするだけでも、神経の刺激
になるという。

「神経は、老化したからとい
って、取り換えることができ



「脳神経外科医が教
える 病気になる
神経クリーニン
グ」
サンマーク出版 本体1,300円+税



ません。たとえるならば、この
世に1着だけの自分の服
なんです。大切な服をまめに
クリーニンングするように、神
経も定期的なメンテナンスを
欠かしてはいけません。変顔
体操は最低1日1回、実践し
てほしい。やっただけだけ神経
は若返りますよ!」

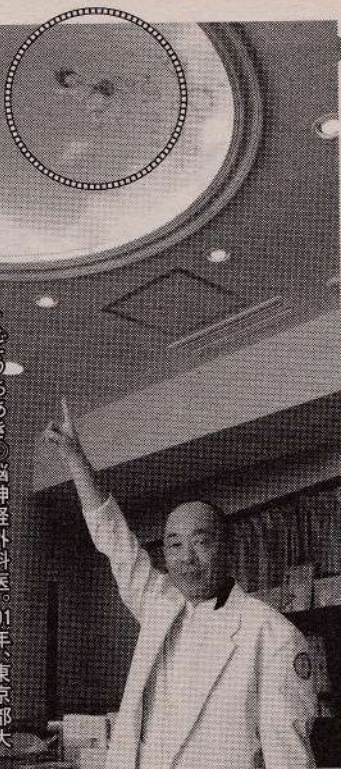
変顔体操は、家族や友人と
向かい合ってやるとさらなる
効果が期待できるとか。
「旦那さんの変顔を見たら、
思わず笑ってしまうはずだ。
「おもしろい」と思うことは、
神経にも大きな刺激をもたら
します。笑いは、体の健康に
非常に大事な役割を果たすと
いうことが、最近の研究でわ
かってきました。

また、この体操だけでなく
家事の合間など、日常生活の
なかでも神経を刺激すること
で、メンテナンスをする方法
はたくさんあります」

工藤先生が、日常で実践で
きる「神経メンテ法」も教え
てくれた。(PART 4)

優しい話し方が特徴。指さすほうには天使の絵が

くどうちあき。脳神経外科医。01年、東京都大
田区に「くどうちあき脳神経外科クリニック」を
開院。近年は認知症の治療を重点的におこなう。
神経クリーニンングを通して多くの人の不調を改善



天使が来るような「森」をイメージした病院づくりをしている

1日中、どこでも神経刺激!

明日から
できる
神経が若返る88の習慣

1 朝30秒の「歯茎磨き」

「じつは、歯茎にも40力所以上の神経のツボがあります。普通に歯を磨いた後、上の歯茎の左右と真ん中、下の歯茎の左右と真ん中、それぞれ約5秒ずつ、合計30秒ほど歯ブラシで軽く磨きます。デリケートな歯茎を傷つけないように、決して強くこすつたりしないよう注意しましょう」(以下、カッコ内工藤先生)

2 お風呂の「お点シヤワー」

「顔と手と足の3カ所は、神経が集中しているところ。強めの水圧で垂直に約20秒ずつシヤワーを当てて、刺激しましょう。手は、手のひらから甲までまんべんなく。足は、足裏を集中的に当てましょう」

3 トイレ中は「考える人」

「トイレで排便するときに、前傾姿勢で『考える人』のポーズを10秒とります。ポイントはしっかりと両足を床につけて、つま先が見えるまで前かがみの姿勢になること。次に5秒背中を伸ばしてしっかりと息を吸い、もう一度10秒『考える人』ポーズを。背中の神経を刺激するだけでなく、大腸を活性化させ、便秘の解消にもつながります」

4 家事は「かかと立ち」で

「包丁で野菜を切るときなどに、

キッチンでの作業中は、肩を丸め猫背になることが多いです。かかと立ちすることで、姿勢を正せるだけでなく、ふだんあまり伸ばさないうくらはぎのストレッチになります。ふくらはぎは下半身にたまった血液を心臓に送り返す、第2の心臓の役割を果たしています。かかと立ちは、ふくらはぎにつながる神経を刺激できます」

5 買い物は50円玉を使う

「レジでの支払いは、面倒でも小銭を探して使ったほうが神経の若返りには最適です。

特に、小銭でももつとも探しづらいのが50円玉。流通枚数も少なく、色も100円玉に似ています。これをゲーム感覚で積極的に使うことで、脳と神経の刺激になります」

6 スーパーで五感刺激!

「まずスーパーに入ったら、緑の葉物、黄色のレモン、オレンジ……など、色を5色探してみましよう。多くの色を探すことも神経を刺激することに直結します。

試食コーナーでは遠慮せず、試食品をいただきましょう。まず試食品を目で見ても、香りを楽しみ、口に入れたら歯ごたえや舌触り、かんだときの音も聞こえるように。そしてちゃんと味わって食べることで、五感をたくさん使ったことになります」

7 食べる前に「深呼吸」

「料理の見た目や香り、音などの情報は、唾液や胃酸、消

化酵素の分泌など、全身の神経を刺激します。試食ではやりづらいですが、家でご飯を食べるときは、口に入れる直前に姿勢を正して深呼吸をしましょう。酸素を胸いっぱい吸い込むことで、神経にも栄養を与えられます」

8 夜は「FENCE」で眠る

「質のよい睡眠をとるために意識してほしいのが、首、腰、膝に山を作って寝ることです。首の山は、低めの枕を使って首がまっすぐに伸びた状態になるように。すると神経も痛まず睡眠も深くなります。高い枕はNGです!

膝の下に座布団をたたんだもの、腰の下にはバスタオルを丸めたものを入れて、山をつくりましょう。無理な姿勢で寝ることなく、神経の流れもよくなります」

朝昼晩、絶えず神経を刺激して、しっかりと認知症を予防しましょう。

